

## ДЕЙСТВИЕ МЁДА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Мёд иногда рекомендуется при ослаблении сердечной мышцы как диетическое, питательное средство. Но его <sup>не</sup> нужно принимать в больших количествах с горячим чаем, так как это приводит к усиленному потоотделению при энергичной работе сердца.

При заболеваниях сердца мёд можно употреблять только небольшими порциями (по 1 чайной ложке или столовой ложке 2-3 раза в день) с молоком, творогом, фруктами и другими пищевыми продуктами.

В народной медицине мёд с соком овощей применяется для лечения гипертонической болезни. Например:

1. стакан сока столовой свеклы, стакан сока моркови, стакан сока хрена (натертый хрен предварительно настаивают с водой в течение 36 часов) и сок 1 лимона смешать с одним стаканом мёда. Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день за час до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения 2 месяца.

2. стакан сока красной моркови, стакан сока хрена и натертый хрен ~~предварительно~~ настаивают на воде в течение суток), стакан мёда и сок одного лимона. Всё тщательно перемешивают и принимают по одной столовой ложке 3 раза за час до еды или спустя 2-3 часа после еды. Хранить эти смеси можно в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте.

При ослабленной сердечной мышце полезно сочетать мёд с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С. Для этого рекомендуется настой из плодов шиповника с добавлением мёда.

1 столовую ложку сухих плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут. После охлаждения процедить и добавить 1 столовую ложку мёда. Принимать по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день. Хранить в хорошо закрывающейся посуде.

Пчелиный мёд как домашнее средство применяется при простудных заболеваниях:

1. 1 столовую ложку высушенных листьев растения мать-и-мачехи заварить как чай в 1 стакане кипятка. После того, как температура отвара несколько снизится, процедить и добавить 1 столовую ложку мёда. Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день как отхаркивающее.

2. 1 столовую ложку высушенных плодов бузины черной заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить, добавить 1 столовую ложку мёда. Принимать по 1/4 стакана как потогонное.

3. 2 1 столовую ложку цветов липы мелколистной заварить в 1 стакане воды. Через 20 минут процедить и добавить 1 столовую ложку мёда. Принимать как потогонный чай, по 1/4-1/2 стакана.

4. 2 столовых ложки сухих (или 100 грамм свежих) ягод малины заварить в стакане воды. Через 10-15 минут добавить 1 столовую ложку мёда и в теплом виде принимать как потогонное.

Все эти средства лучше принимать на ночь.

ПРИ ГРИППЕ народным средством является медово-чесночная кашка: очищенный чеснок натирают на терке, смешивают с медом (лучше липовым) в соотношении 1:1 и принимают по одной столовой ложке, заливая теплой водой, перед сном.

ПРИ БЕССОНИИ: стакан теплой воды с 1 столовой ложкой меда на ночь, действуя успокаивающе, вызывает крепкий сон. Это самое безвредное снотворное.



ПРИ ХОРЕЕ. У больных после трехнедельного применения меда (300 грамм в день) уменьшалась слабость и раздражительность, восстанавливался сон, исчезали головные боли.

КАК противовоспалительное средство при атритах, ангине

Мед (2 части) в смеси с соком алоэ (1 часть) и водкой (3 части) применяется в виде компресса.

РЕЦЕПТ МАЗИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОЛГОНЕЗАЖИВАЮЩИХ РАН И ЯЗВ:

Пчелиный мёд - 80 гр., рыбий жир - 20 гр., ксероформа - 3 гр.  
Мазь накладывается на очищенную рану в виде повязки.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ:

Пеницилина - 500000 единиц, новокаина - 2 гр., рыбьего жира - 5 гр., натурального меда - 10 гр. Такая мазь накладывается на язву и забинтовывается. Смена повязки производится 2-3 дня, курс лечения 2-3 недели.

В народной медицине мёд нередко добавляют к отварам лекарственных трав, используемых при лечении различных ран и язв:

1. 1 столовую ложку сухой травы сушеницы болотной залить стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут, процедить, добавить 1 столовую ложку мёда, можно использовать наружно для промывания ран и язв, а также внутрь по 1-2 столовой ложке за 30 минут до еды при язве желудка,

2. 50 грамм листьев эвкалипта залить 0,5 литра воды, варить в течение 3-4 минут, процедить и добавить 2 столовые ложки мёда. Применять в виде примочек и ванночек для лечения ран.

3. 1 столовую ложку высушенных цветов ромашки обыкновенной заварить в 1 стакане кипящей воды, после охлаждения профильтровать и добавить 1 чайную ложку мёда. Принимать как полоскание при стоматитах, ангинах, а также в клизмах при колитах.

В зависимости от способа и времени приема мёда он может повышать или понижать кислотность желудочного сока.

Например, больным с гиперацидным гастритом (повышенная кислотность желудочного сока) мед (1 столовая ложка) рекомендуется принимать за 1,5-2 часа до еды в растворе теплой воды, а больным с гипоацидным гастритом (пониженная кислотность) - перед едой в растворе холодной воды. Курс лечения при этом 1,5-2 месяца.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки лечебная доза меда различна.

Так, Н.П. Иойриш рекомендует утром принимать 30-60 гр. меда, днем 40-80 гр. и вечером 30-60 гр.

Профессор Ф.К. Меньшиков предлагает следующую схему лечения: суточную дозу мёда, равную 400-600 гр., разделить на 3 части и каждую часть принимать медленно натошак в разогретом виде (для этого сосуд с мёдом перед употреблением нужно поместить на 5-10 минут в горячую воду температурой 60°). Курс лечения 15-20 дней.

Но некоторые больные не переносят мёд в таких больших количествах, поэтому они не могут лечиться указанным способом. У таких людей развивается отвращение к мёду и может наступить рвота.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки мёд лучше всего принимать за 1,5-2 часа до завтрака и обеда и через три часа после ужина.



Мед следует растворять в стакане теплой воды, так как в растворенном виде он способствует разжижению слизи в желудке, снимает боль, устраняет тошноту, изжогу.

#### ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ ЛЕГКИХ

Особенно полезно принимать мед с молоком (100-150 гр. в день)

При туберкулезе применяется мед не только с молоком, но и с различными жирами (сливочным маслом, гусиным салом, смальцем) и другими высококалорийными веществами. Нередко при этом добавляется еще сок алоэ.

Следующие рецепты, употребляемые при туберкулезе легких:

1. 100 гр. меда, 100 гр. сливочного масла, 100 гр. смальца или гусиного жира, 15 грамм сока алоэ (столетника) и 100 гр. какао, разогреть вместе (но не кипятить) и принимать по одной столовой ложке на стакан горячего молока 2 раза в день (утром и вечером).

2. Листья алоэ промыть, измельчить и отжать сок, 150 гр. сока алоэ смешать с 250 гр. меда и 350 гр. вина (кагор), настаивать в темноте и при температуре 4-8 градусов в течение 4-5 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

3. Листья алоэ в возрасте 3-5 лет выдержать в темноте при температуре 4-8 градусов в течение 12-14 дней. Затем листья промыть в воде, измельчить и залить кипяченной водой в отношении 1:3. Оставить стоять на 1-1,5 часа. Полученный сок отжать. 100 гр. сока алоэ смешать с 500 граммами измельченных грецких орехов и добавить 300 грамм меда. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды.

4. Смешать вместе 100 гр. меда, 100 гр. гусиного сала (свиного сала), 100 гр. какао и 15 гр. алоэ. Принимать по одной столовой ложке с одним стаканом горячего молока.

Перечисленные рецепты можно рекомендовать не только туберкулезным, но и истощенным больным после других заболеваний, когда требуется усиленное питание и много витаминов.

Особенно полезен мед детям. Для них достаточно в день 1-2 чайных ложки меда. Мед благоприятно действует при ночном недержании мочи у детей, так как мед оказывает общее укрепляющее и успокаивающее действие на нервную систему.

Мед входит в состав масок, применяемых в косметике для предупреждения морщин и очищения кожи лица.

Медовые маски готовятся из чистого меда с добавлением других веществ (яичного желтка, глицерина, сока лимона и других).

Маски накладываются на предварительно очищенную кожу лица путем простого умывания или с помощью специальных веществ.

1. К одному сырому желтку добавить 1 столовую ложку глицерина или меда и перемешать. Полученную массу наносят на кожу лица и оставляют на 10-15 минут. Смывают обычной водой. Такую маску можно применять ежедневно перед утренним туалетом. Маска рекомендуется при сухой коже, предупреждает появление морщин.

2. 2 100 гр. меда смешивается с соком одного лимона. Полученную массу наносят тонким слоем на кожу лица и оставляют на 5-10 минут, затем смывают холодной водой. Рекомендуется при сухой и нормальной коже.